



国家特级厨师

厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

贺师傅私房菜



来碗汤粥

全国首创

傻瓜式

菜谱书



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



天才大厨独创的做菜新绝活!!!

聪明人做傻瓜菜 懒人菜 10 分钟搞定 超好吃!!!



家常做法



营养美味



独家秘方

精准用料



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

来碗汤粥

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

来碗汤粥 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.5 (贺师傅私房菜系列)

ISBN 978-7-5502-3165-8

I. ①来… II. ①贺… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115420 号

来碗汤粥

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 李伟

特约编辑: 郭碧橙、王晔

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 99 千字

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 8

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-64243832





o n t e n t s 目录

04 最温暖的那碗汤!

06 一碗好粥的秘密!

汤

简单味美的暖胃好汤

家常靓汤

- 08 酸辣汤
- 10 西红柿鸡蛋汤
- 12 三鲜疙瘩汤
- 14 菠菜肉丸汤
- 16 三丝豆腐羹
- 18 榨菜肉丝汤
- 20 海带排骨汤
- 22 西红柿牛肉汤
- 24 胡萝卜羊肉汤
- 26 三鲜鸡汤
- 28 鸭血粉丝汤
- 30 日式牡蛎味噌汤
- 32 丝瓜蛤蜊清汤
- 34 青萝卜鲜虾汤
- 36 冬瓜虾仁汤
- 38 法式洋葱汤
- 40 罗宋汤
- 42 奶油蘑菇汤

养生煲汤

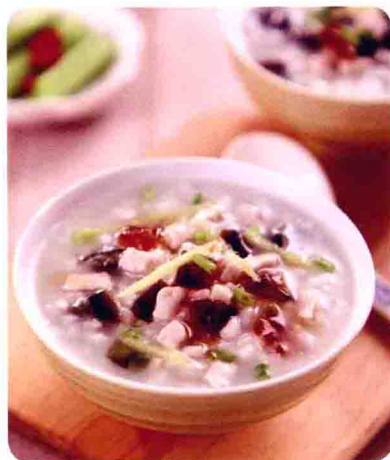
- 44 红枣黑豆肉骨汤
- 46 麦冬排骨汤
- 48 南洋肉骨茶
- 50 黄豆猪蹄汤
- 52 莲子猪心汤
- 54 党参牛肉汤
- 56 生姜羊肉汤
- 58 香菇炖鸡汤
- 60 枸杞当归乌鸡汤
- 62 花生凤爪汤
- 64 陈皮老鸭汤
- 66 鲫鱼豆腐汤
- 68 泰式冬阴功汤

暖心甜汤

- 70 红枣桂圆汤
- 72 蜜豆花生牛奶汤
- 74 鸡蛋醪糟圆子汤
- 76 桂花红薯年糕甜汤
- 78 黄金玉米羹
- 80 川贝银耳莲子汤
- 82 雪梨银耳汤
- 84 冰糖双耳汤

做奶油洋葱汤时
要先将洋葱炒香之后
再加白葡萄酒





粥

实实在在的清口好粥

休闲甜粥

- 86 南瓜粥
- 88 杏仁玉米粥
- 90 百合银耳粥
- 92 地瓜粥
- 94 荷叶莲子粥
- 96 奶香燕麦水果粥

养生杂粮粥

- 112 枸杞燕麦粥
- 114 玉米大麦粥
- 116 腊八粥
- 118 山药黑米粥
- 120 雪梨黄瓜粥
- 122 黑芝麻核桃粥
- 124 百合莲子绿豆粥
- 126 红豆薏米粥

开胃咸粥

- 98 皮蛋瘦肉粥
- 100 青菜鸡肉粥
- 102 虾仁荸荠粥
- 104 青菜虾仁粥
- 106 生滚鱼片粥
- 108 鲜贝菌菇粥
- 110 丝瓜火腿燕麦粥

玉米大麦粥



鲜贝菌菇粥
怎么做才清香味鲜？
详见P.108



来碗汤粥

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著



o n t e n t s 目录

04 最温暖的那碗汤!

06 一碗好粥的秘密!

汤

简单味美的暖胃好汤

家常靓汤

- 08 酸辣汤
- 10 西红柿鸡蛋汤
- 12 三鲜疙瘩汤
- 14 菠菜肉丸汤
- 16 三丝豆腐羹
- 18 榨菜肉丝汤
- 20 海带排骨汤
- 22 西红柿牛肉汤
- 24 胡萝卜羊肉汤
- 26 三鲜鸡汤
- 28 鸭血粉丝汤
- 30 日式牡蛎味噌汤
- 32 丝瓜蛤蜊清汤
- 34 青萝卜鲜虾汤
- 36 冬瓜虾仁汤
- 38 法式洋葱汤
- 40 罗宋汤
- 42 奶油蘑菇汤

养生煲汤

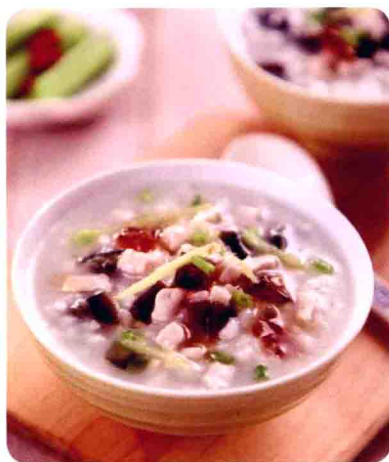
- 44 红枣黑豆肉骨汤
- 46 麦冬排骨汤
- 48 南洋肉骨茶
- 50 黄豆猪蹄汤
- 52 莲子猪心汤
- 54 党参牛肉汤
- 56 生姜羊肉汤
- 58 香菇炖鸡汤
- 60 枸杞当归乌鸡汤
- 62 花生凤爪汤
- 64 陈皮老鸭汤
- 66 鲫鱼豆腐汤
- 68 泰式冬阴功汤

暖心甜汤

- 70 红枣桂圆汤
- 72 蜜豆花生牛奶汤
- 74 鸡蛋醪糟圆子汤
- 76 桂花红薯年糕甜汤
- 78 黄金玉米羹
- 80 川贝银耳莲子汤
- 82 雪梨银耳汤
- 84 冰糖银耳汤

做奶油洋葱汤时
要先将洋葱炒香之后
再加白葡萄酒





粥

实实在在的清口好粥

休闲甜粥

- 86 南瓜粥
- 88 杏仁玉米粥
- 90 百合银耳粥
- 92 地瓜粥
- 94 荷叶莲子粥
- 96 奶香燕麦水果粥

养生杂粮粥

- 112 枸杞燕麦粥
- 114 玉米大麦粥
- 116 腊八粥
- 118 山药黑米粥
- 120 雪梨黄瓜粥
- 122 黑芝麻核桃粥
- 124 百合莲子绿豆粥
- 126 红豆薏米粥

开胃咸粥

- 98 皮蛋瘦肉粥
- 100 青菜鸡肉粥
- 102 虾仁荸荠粥
- 104 青菜虾仁粥
- 106 生滚鱼片粥
- 108 鲜贝菌菇粥
- 110 丝瓜火腿燕麦粥

玉米大麦粥



鲜贝菌菇粥
怎么做才清香味鲜？
详见P.108





最温暖的那碗汤！



一碗好汤的神奇功效

一直以来，汤是中国人饮食中必不可少的佳肴。汤的历史久远，古时就有“一箪食，一豆羹”的美言。一碗好汤，不仅食材新鲜，味道可口，重要的是还能起到养生保健的功效。下面就介绍几种常见汤的保健作用：

鸡汤 (抵抗感冒)



鸡汤补身的说法，尽人皆知，尤其适合产后、患病时饮用。用老母鸡炖出的汤可以促进呼吸道黏膜的血液循环，帮助清除呼吸道中的细菌与病毒，达到缓解咳嗽、喉咙痛等症状。

鱼汤 (抵抗炎症)



鱼汤的营养成分非常丰富。鱼汤中含有的脂肪酸可以抵抗炎症，预防呼吸道发炎。研究表明，常喝鱼汤可以降低呼吸道感染概率，保护人体呼吸系统健康。

骨汤 (缓解衰老)



大骨炖出的汤中胶原蛋白丰富，这些营养元素可以促进人体微循环。随着年龄增长，人体微循环逐渐减缓，引起神经衰弱、皮肤松弛等状况，但骨汤中的脂肪含量较高，老年人应适量饮用。

菜汤 (排除毒素)



蔬菜中含有的膳食纤维，能促进人体排便，缓解便秘、降低胆固醇。新鲜蔬菜中的碱性成分能溶于汤中，因此常喝蔬菜汤可保持弱碱性体质，避免体质偏酸性引起失眠、焦躁、疲劳等不适症状。



书中计量单位换算

1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克
1小勺香油≈2克

1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克

1大勺标准(平均)

yes

no

1碗标准

1碗水≈250毫升



美妙鲜汤你掌控!

咸甜浓稠口感随心调!



清汤

清汤口感爽滑,清水煮沸后,加入食材煮熟,再调味,尽量保持食材的原味,如蛋花汤、蔬菜汤等。



浓汤

浓汤由清汤加水淀粉勾芡而成,这样做出的汤不透明,较为黏稠,如玉米浓汤、酸辣汤等。



骨汤

煮骨汤时,骨头必须冷水下锅,小火慢炖,不要放入葱姜等调味,水沸后撇沫,炖至骨汤浓稠,如排骨汤等。



甜汤

甜汤去油解腻,适合饭后饮用。汤煮好后,加糖或蜂蜜调味,味道香甜可口,如南瓜汤、红豆汤等。

煮汤技巧轻松学!

看水温放材料

炖汤时,因为煮汤的时间很久,所以做汤的食材一般要直接放入冷水加热,使食材的鲜味和营养慢慢融入汤中,以增加汤的鲜美度。有些时候,为了保持食材的鲜度和口感,只需将汤底煮沸后,再放入食材烫熟即可。

冷水必须加足

汤的鲜味来自于食材,煮汤过程中,应保持煮锅中水温恒定,不能中途加入冷水,因此,煲汤前,一定要加足冷水,避免煮汤的食材遇冷,而使其表面的蛋白质凝固,降低汤的鲜度。

小火慢炖提鲜

熬汤要用小火,使锅内的汤水保持略微滚沸的状态,这样才能使食材中的营养成分和鲜味充分释放,提升汤的鲜美度和保健功效,使其更加好喝。

时间不宜过长

煮汤时间太长会导致氨基酸氧化,使蛋白质变性,从而产生酰胺碱,使汤的鲜味降低。从健康角度来说,煮汤一般1~2小时,最多4小时。

调味适时适当

常用调料中花椒、大料、桂皮、肉蔻、姜、葱等可以先入锅,以便更好地释放其本身的香味;盐、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放,因为这些调料长时间煮制会破坏食材本身的营养素。

汤品现做现吃

汤品最好当天现做现喝,不宜隔日食用,以保持汤汁的鲜美度。做汤要选用营养丰富、鲜味十足的食材,动物性食材一般需要进行焯水处理加工,以去除部分腥味。



一碗好粥的秘密！



粥代表了中国人饮食文化中最纯朴的一面，中国人更有以粥养生的传统。

喝粥对于老人、小孩的好处最多，老人、小孩的消化功能不强，

而粥作为半流食，有利于消化吸收，减轻肠胃负担。

粥油的秘密

“粥油”是指米粥煮沸后不久，附上粥面的糊状物质，那其中包含了大米中最精华的营养物质。因为粥油营养丰富，所以特别适合婴幼儿饮用，有助于儿童生长发育，老年人常喝粥油，同样可以起到养生、益寿的作用。



煮粥诀窍赶快学！

方法

诀窍

清水浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒吸水膨胀，这样可以节省熬煮时间；搅动时米粒顺着同一个方向转，熬出的粥口感才好。

开水下锅

用冷水煮粥容易糊底，需要不断搅拌才能防止糊锅。开锅后下米或者直接用开水煮粥，就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

注意火候

先用大火煮开，再转小火熬煮约 30 分钟。别小看火候的大小转换，粥的香味由此而生！

不断搅拌

搅拌是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。开水下锅时搅几下，盖上锅盖，用小火熬 20 分钟后，开始不停地搅动，一直持续约 10 分钟，直至出稠为止。

点油增香

粥改小火后约 10 分钟时，点入少许色拉油，你会发现粥的色泽鲜亮，而且入口别样香滑。

底料分煮

煮粥时，粥底与配料最好分开煮熟，再一起熬煮片刻，且不要超过 10 分钟，这样熬出的粥品清爽不浑浊，能熬出每样食材的味道。



简单味美的暖胃好汤

简单好做的家常汤、补虚强身的养生汤

甜蜜暖人的甜味汤……

让一碗好汤点缀你的饭后时光

从喉咙一直暖到心底



花生
凤爪汤

煮汤过程中
凤爪要用小火慢慢炖，
使胶原蛋白融入汤中

酸辣汤

🍲 中级难度 ⌚ 20 分钟 👤 3 人份



补血养血 + 排毒降脂

- 黑木耳含有铁元素、膳食纤维等多种营养物质，具有补血养血、清理肠道的作用，常吃黑木耳可以预防缺铁性贫血，木耳中的胶质和膳食纤维可以清除
- 消化道和呼吸道中的废物，帮助人体排除毒素、降低胆固醇。



· 营养小贴士 ·



Q & A

酸辣汤怎么做才酸辣爽口？

酸辣汤除了要调出酸香辣口的味道之外，还要煮出略微浓稠的汤汁，因此勾芡时用的水淀粉要求最稀，淀粉和水的比例约为 1:1.5，半大勺淀粉就要配 10 大勺水才行，这样熬出的酸辣汤，浓稠度与酸辣味完美结合，口感最好。

材料： 韧豆腐1块(约150g)、冬笋半棵、火腿半根、香葱1根、干黑木耳3朵、干黄花菜1小把、鸡蛋1个、清水4碗、香菜末2大勺

调料： 淀粉2大勺、老抽1大勺、盐2小勺、醋3大勺、胡椒粉2小勺、香油1大勺



制作方法



豆腐切条；冬笋去皮、洗净、切丝；火腿切丝；香葱洗净、切成葱花。



干黑木耳泡发、洗净，然后切成细丝；干黄花菜泡发、洗净、切段。



鸡蛋打入碗中，搅匀蛋液；淀粉中加3大勺水，调成水淀粉，备用。



将处理好的豆腐、冬笋、木耳焯水，备用。



锅中加4碗水，倒入豆腐、冬笋、火腿、木耳。



接着，加老抽和盐调味，用大火煮开。



煮开后，把水淀粉倒入锅内，边勾芡，边搅拌。



然后淋入蛋液，搅匀，再用大火煮至蛋花和火腿丝浮起、上下翻滚。



最后，淋入醋，撒入胡椒粉、葱花，即可盛出。

西红柿鸡蛋汤

初级难度 15 分钟 2 人份



抵抗氧化 + 延缓衰老

- 西红柿富含维生素 A 和维生素 C，具有促进新陈代谢、增强抵抗力的作用；
- 西红柿中含水量高，食用后具有清热利尿的效果；西红柿还含有茄红素，
- 其抗氧化能力优秀，可以保护皮肤、延缓衰老。



• 营养小贴士 •



Q & A

西红柿鸡蛋汤怎么做才清爽酸甜?

做西红柿鸡蛋汤时,要先爆香葱花、香菇和西红柿,待香味飘出、西红柿出汁后,再加水煮汤即可,若是将西红柿放直接入沸水,蛋汤会鲜味不足、颜色暗淡;淋蛋花时,往蛋液中加少量水,淋出的蛋花会如絮花状好看。

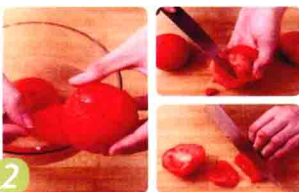


材料: 西红柿2个、干黑木耳2朵、干香菇3朵、葱白1段、香菜2棵、清水5碗、鸡蛋2个

调料: 淀粉2大勺、食用油2大勺、盐1.5小勺、糖1小勺、料酒1大勺、香油1大勺、胡椒粉1小勺

 制作方法


1 西红柿洗净,在顶部划十字刀口,放入沸水中烫3分钟、捞出、沥干。



2 烫好的西红柿用冷水冲洗、去皮、去蒂、切成片状。



3 木耳和香菇分别放入冷水浸泡10分钟,充分泡发,洗净。



4 木耳去蒂、切碎;香菇切丁;葱白、香菜切末,备用。



5 按照1:1.5的比例,将淀粉和水混合,调成水淀粉,备用。



6 鸡蛋打入碗中,搅拌成蛋液。



7 锅中加2大勺油,爆香葱花,下入香菇丁、黑木耳末炒香,再放入西红柿片,炒至出汁。



8 倒入5碗清水,加入盐、糖、料酒、胡椒粉,搅匀,大火煮开,淋入水淀粉勾芡。



9 然后,淋入蛋液,待蛋液结花,浮至汤面,淋入香油,撒上香菜末即可。

三鲜疙瘩汤

中级难度 30 分钟 3 人份



增强抵抗 + 消除疲劳

- 西红柿富含维生素 C，维生素 C 能提高人体抵抗力，保护身体不受外界侵扰，
- 并有抗氧化的作用；鸡蛋中的卵磷脂能增强记忆力，使大脑保持清醒，其中
- 的维生素 B 族，还能消除疲劳、舒心助眠。



· 营养小贴士 ·